



## Mittelstufe

Name: \_\_\_\_\_

## Was lässt sich mit Joghurt zubereiten?



Milch wird durch Zugabe von Milchsäurebakterien sauer. Sauermilchprodukte gehören zu den ältesten Milchprodukten überhaupt. Schon früh erkannten Viehzüchter, dass saure Milch länger haltbar ist als frische Milch. Vermutlich stellten die Thraker, die Urbevölkerung der Balkanhalbinsel, bereits vor 2400 Jahren Joghurt aus Schafmilch her. In späterer Zeit, vor allem ab dem 16. Jahrhundert, war Joghurt ein beliebtes Heilmittel bei Verdauungsproblemen. Das Wort «Joghurt» stammt aus der türkischen Sprache und bedeutet so viel wie «gegorene Milch».

### Mit Joghurt lässt sich vieles zubereiten

- Zutat für Müesli
- Salatsaucen und Dips
- Zum Backen (z.B. Joghurtkuchen oder Brot)
- Desserts wie Crèmes, Glacen, Torten
- Mischgetränke, Zutat für Milchshakes
- Zutat für kalte Suppen und Saucen
- Zum Frühstück oder als Zwischenmahlzeit



### Hinweis

#### Verbrauchsdatum beim Joghurt ist abgelaufen

Ist der Joghurtbecher unbeschädigt, der Inhalt schimmelfrei und riecht er gut? Dann kannst du dein Joghurt auch nach Ablauf des Verbrauchsdatums noch bedenkenlos geniessen.



### Hinweis

Milch und Milchprodukte sind eine wichtige Kalziumquelle. Drei Portionen pro Tag sind ideal. 180 g Joghurt entsprechen einer Milchportion.



1 Becher = 1 Portion



## Mittelstufe

Name: \_\_\_\_\_

## Was lässt sich mit Jogurt zubereiten?

### Aufgabe 1

Mit Jogurt kann man allerlei zubereiten.

Lies die Zutaten genau. Was lässt sich daraus zubereiten?

#### Zutaten

Haferflocken  
Milch  
saisonale Früchte  
Jogurt nature  
Rahm  
gemahlene Haselnüsse

Das kann ich zubereiten:

---

#### Zutaten

Mehl  
Salz  
Hefe  
Wasser  
Jogurt nature  
Rapsöl

Das kann ich zubereiten:

---

#### Zutaten

Zwiebel  
Jogurt nature  
Rapsöl  
Zitronensaft  
Honig  
Salz  
Pfeffer

Das kann ich zubereiten:

---

#### Zutaten

Eier  
Zucker  
Butter  
Jogurt nature  
Vanillestängel  
Mehl  
Backpulver

Das kann ich zubereiten:

---



### Aufgabe 2

Sicher hast du ein Lieblingsgericht. Schreibe die Zutaten dazu auf. Deine Mitschülerinnen und Mitschüler sollen es erraten.

Zutaten

---

---

---

---

---

Mein Lieblingsgericht heisst:

---

---



## Mittelstufe

Name: \_\_\_\_\_

## Rezept zum Arbeitsblatt



### Jogurtkuchen

Für 1 Blech von 30 cm Ø

Für etwa 20 Würfel

Zubereitung: ca. 30 Minuten

Butter und Mehl für das Blech

### Teig

3 Eier

250 g Zucker

250 g Butter, flüssig, leicht ausgekühlt

250 g Jogurt nature (Raumtemperatur)

1–2 Vanillestängel, ausgeschabtes Mark

300 g Mehl

1 TL Backpulver

Puderzucker zum Bestäuben

### Zubereitung

**1** Teig: Eier und Zucker rühren, bis die Masse hell ist.

Butter, Jogurt und Vanillemark dazumischen. Mehl und Backpulver mischen, dazusieben, darunterrühren.

**2** Teig in das ausgebutterte und bemehlte Blech füllen.

**3** Im unteren Teil des auf 200 °C vorgeheizten Ofens 25–30 Minuten backen.

**4** Ausgekühlten Kuchen in Würfel schneiden, mit Puderzucker bestäuben.



Mittelstufe

# Lösung

Was lässt sich mit Joghurt zubereiten?

---

## Aufgabe 1

### Zutaten

Haferflocken  
Milch  
saisonale Früchte  
Joghurt nature  
Rahm  
gemahlene Haselnüsse

Das kann ich zubereiten:

**Birchermüesli**

### Zutaten

Zwiebel  
Joghurt nature  
Rapsöl  
Zitronensaft  
Honig  
Salz  
Pfeffer

Das kann ich zubereiten:

**Salatsauce**

### Zutaten

Mehl  
Salz  
Hefe  
Wasser  
Joghurt nature  
Rapsöl

Das kann ich zubereiten:

**Brot**

### Zutaten

Eier  
Zucker  
Butter  
Joghurt nature  
Vanillestängel  
Mehl  
Backpulver

Das kann ich zubereiten:

**Kuchen**